中学物理教研论文写作方法例谈

ZHONGXUE WULI JIAOYAN LUNWEN XIEZUO FANGFA LITAN

秦付平 著



辽宁电子出版社

中学物理教研论文写作方法例谈

秦付平　著



海浪出品
广西 北海

扫一扫上面的二维码图案，加我为朋友。

辽宁电子出版社

电子图书编目数据

中学物理教研论文写作方法例谈 / 秦付平 著

沈阳：辽宁电子出版社

ISBN 978-7-89381-962-9

中学物理教研论文写作方法例谈

ZHONGXUE WULI JIAOYAN LUNWEN XIEZUO FANGFA LITAN

书　　名：中学物理教研论文写作方法例谈
著　　者：秦付平
出　　版：辽宁电子出版社
地　　址：辽宁省沈阳市和平区十一纬路 25 号
邮　　编：110000
责任编辑：陈　红
责任校对：陈世娜
装帧设计：李天下
版式设计：沈　艳
印　　制：辽宁神州印业有限公司
字　　数：220 千字
书　　号：ISBN 978-7-89381-962-9
出版时间：2026 年 8 月第 1 次出版
定　　价：76.00 元

版权所有　侵权必究

前　言

很多从事多年教学工作的一线教师，为何觉得撰写教研论文困难，若要想发表论文则更难。为了解决这个问题，作者用了大量文字探讨形成此书的原因。这是一本指导一线老师们学会撰写教研论文、学会把教学案例转为成果的书籍，也是提升教师教学研究能力的参考资料。不仅涵盖了教研论文类型和写作方法，还探讨了如何在教育实践中发现研究课题，如何收集课堂教学案例，以及如何将教学案例转为教研论文等，虽然只是介绍中学物理学科，对其他学科也有借鉴意义。

常言道："岁月留文不留人，光阴居字不居命。"记录是最好的成长记录，写作是教师发展成本最低的一种培训方式，以教研论文的形式公开发表出来是教师最好的成长。大量实践证明，新时代教师离不开教研论文的写作与发表。一个擅长于写作和记录的教师，他一定是一个成长最快、内心最为坚韧、思考最为深邃的教师。

本书包含了一系列优秀教研论文的案例分析，旨在启发教师们在撰写论文过程中如何更好地结合理论与实践，提升论文的学术价值和实用性。此书没有深奥的教学理论，而是由一线教师总结出来的，是关于为什么要写作、怎样写作、如何提炼文章精华以及如何进行投稿的实用指南。书中有些章节还附论文案例，对教师写论文具有很好的参考价值，特别是对于那些普通的、刚刚步入教师行业的"小白"教师来说，这本书的内容具有重要指导意义。

目　录

第一章　物理教师为何要写作…… 001

1.1 中小学一线教师为什么抵触写论文？ …… 003

1.2 教师写作可以发展思维力 …… 008

1.3 优质教研论文特征与内涵 …… 012

1.4 中学物理教师为何要写教研论文 …… 015

1.5 优秀教师的基本特征 …… 021

第二章　中学物理教研论文常见类型…… 027

2.1 优质的物理教研论文有哪些特征？ …… 029

2.2 中学物理教学论文难发表原因分析 …… 034

2.3 中学物理教学论文类型 …… 045

2.4 核心期刊论文案例分析 …… 063

2.5 普通期刊论文案例分析 …… 075

2.6 教辅期刊论文案例分析 …… 093

第三章　教学案例转为论文的方法…… 103

3.1 如何把一节公开课转化为教研论文？ …… 105

3.2“四段坐标法”教研论文写作策略…… 124

3.3 物理实验类：如何突出实验创新写教研论文 …… 128
3.4 教学设计类：如何紧扣教学设计写教研论文 …… 134
3.5 习题解析类：如何开展试题研究写教研论文 …… 154
3.6 物理问题类：如何实施问题探究写教研论文 …… 165
3.7 教学教法类：如何基于实践教学写教研论文 …… 175
第四章　通过课题研究驱动阅读与写作…… 187
4.1 中小学一线教师为什么要课题研究？ …… 189
4.2 中小学一线教师怎样阅读专业文献？ …… 197
4.3 努力做好一个教研课题 …… 210
4.4 课题研究应克服三个缺点 …… 221
4.5 教育教学成果奖培育策略 …… 224
4.6 教研论文写作技巧的四个维度 …… 235
第五章　投稿与发表…… 251
5.1 怎样的教学论文容易发表？ …… 253
5.2 学会写各种文体与降低查重率 …… 264
5.3 物理教研论文投稿体会 …… 272
后记：耕耘与写作，成长与感恩 …… 281

第一章　物理教师为何要写作



海浪出品

广西 北海

扫一扫上面的二维码图案，加我为朋友。

1.1 中小学一线教师为什么抵触写论文?

教学是学术，论文当然包括教研论文。提起写论文，很多一线教师吐一肚子苦水，有的说教研论文没有意义、说教研论文是买的、说教研论文是某些人为了赚钱的工具、还说教研论文是泡沫等等。其实，这是表面现象，这只是代表部分老师的看法和观点。

实际上，教研论文写作是指教师基于自己的课堂教学实践，开展教学研究，并将教学构思、方法、步骤以及成果，按照学术界公认的写作规范，用文字的形式呈现出来。规范的教研论文、正规发表的教研论文是一种学术作品，是一项留给后人参考和研究的有意义的文献。然而，面对教研论文的写作，许多教师常常陷入“不愿写”和“不会写”的尴尬境地，因此无奈地发出“想说爱你不容易”的感叹。

那么，中小学一线教师为什么抵触写论文呢?

一、教师抵触写论文的原因

我们知道，中小学教师的工作主要分为两个方面：教学和教研。这两者相辅相成，教研为教学提供理论支持和创新思路，而教学实践又为教研提供丰富的素材和实际问题。教研和教学的结合，是教师成为“教书匠”的关键。

然而，当提到论文写作时，许多中小学教师可能会感到畏惧和不自信。提起论文，这是很多老师的心结。这个问题值得我们深入探讨，因为论文写作对于教师的专业成长具有不可忽视的重要性。论文写作对于教师的专业成长至关重要，老师们抵触论文可能存在几个误区。

（一）认为教学论文没用

不能指导教学实践，不能提高分数。我们知道，教师最关心的是如何提高分数，提高平均分，管他什么论文不论文，写出来也不能直接提高成绩。没有认识到教师写的论文是一种理论，没有认识到科研对提升教学成绩不是立

竿见影的，而是需要一个比较长的过程，少则几年，长的话可能几十年。

然而，由于职称直接关联到教师的工资待遇，一些教师为了评定职称，尤其是那些担任领导职务的教师，就不是通过脚踏实地研究和认真写论文，而是选择了“制作”“抄袭”“代写”“AI 文”等等的情况，导致了虚假和伪劣论文的泛滥。这样，加速了老师们认为教学论文没用的进程。

另外，不少教师在面对教研论文写作时，缺乏明确的价值观导向，没有深刻认识到写作教研论文对自身专业成长的重要意义。他们仅仅将写作视为一种任务或者为了评职称等功利性目的，而没有从内心深处认同教研论文是教学经验总结、教学问题探索以及教学理念传播的重要途径。这种价值观的不明确，导致教师在写作过程中缺乏内在动力，难以全身心投入，遇到困难时容易放弃，使得教研论文写作变得更加艰难。加上现在社会浮躁，各种诱惑，教师繁忙，为啥要写论文，来不及思考，使得价值观不明确。

（二）对科研认识不足

教师对科研价值认识不足，一些教师认为科研与实际教学关系不大，科研成果难以直接应用于教学实践，无法解决教学中遇到的具体问题，因此他们认为科研是可有可无的，不如将精力集中在教学上。这样就没有必要写论文了，只有科研的人才写论文，中小学教师不需要写论文，不需要科研。

在中小学学校，我们注意到一个现象，一些教师在处理“科研”与“教研”这两个概念时，往往会出现混淆的情况。他们错误地将两者视为对立的两面，而没有深入理解它们之间实际上存在的密切联系，进而产生了一种抵触科研的情绪。这种情绪不仅影响了教师个人的专业成长，也可能对整个教育教研环境产生不利影响。

很多老师写论文就是东抄西抄，拼凑、直接抄袭等现象在教研论文写作中屡见不鲜。有些教师虽然拥有好的案例，但也仅限于对案例的简单陈述，不能深入透彻地分析和阐述案例中蕴含的教育教学理念及其先进性，即无法实现理论与实践的有效对接。

AI 成为老师们写作的福音，但是大家都在用的时候，发现写出的论文质量好像也不行，也难发表，难度实际上就你知道用 AI 写作？其他老师不用

吗？大家都写出来投稿到报社，你觉得编辑看得过来吗？这个归根到底还是知道写什么，因为没有认真思考自己的教学实践，实际上，自己的教学实践就是最好的素材，自己的语言就是最好的内容。

（三）缺乏教学理论指导

中小学教师在科研过程中往往缺乏专业指导，没有专家或学者的引领，难以解决科研中遇到的问题，导致科研工作进展缓慢或无法取得成果。中小学教师多为本科生，他们在大学四年本科教育期间接受的科研意识、科研思维、科研方法和科研能力的培养并不充分。在进行科研时，他们难以将教育教学实践与理论知识相结合，无法用理论来指导实践和分析问题，导致科研工作困难重重。

当我们仔细审视当前部分教师在进行教研论文写作时的现状，不难发现存在一个普遍的问题，那就是论文的文体往往不够明确，缺乏清晰的定位。老师们的表达力不规范，不知道如何写论文。

虽然很多老师大学毕业经历过写论文的经历，但是走向岗位几乎忘记了，理论又还给大学老师了，还想问大学老师要回学费呢！正是由于中小学教师的教学理论缺乏，科研方法也缺，许多教师不知道如何开展科研，不清楚如何选择研究课题、设计研究方案、收集和分析数据等。申报一个市级课题，感觉天塌下来，还到处找模板。即使学习了相关知识，也难以真正掌握，不能敏锐地捕捉研究问题、科学地提出解决策略，缺乏发展后劲。

（四）工作负担过重

中小学教师的日常工作内容繁多，包括备课、上课、批改作业、教研活动、班级管理等，还要应付各类培训、教案检查、精品课听评等。特别是中小学班主任的工作更是繁重，几乎没有时间和精力去开展科研工作。

除了工作负担，中小学教师的工作待遇也不高，大多数教师请不起保姆。因此，在家庭生活中，尤其是女性教师，需要花费大量时间和精力在照料孩子老人、处理家务琐事上，这使得他们更加难以抽出时间投入到科研中。

（五）缺乏写作针对训练

写作是需要针对训练。部分学校对科研工作不够重视，没有为教师提供良好的科研环境和条件，如缺乏科研经费、科研设备等。同时，学校对科研成果的激励机制不完善，没有充分调动教师参与科研的积极性，老师们自然就缺乏有关的论文写作训练。

可以说，一线教师比任何教育研究专家都要有优势，因为他们拥有最丰富、最多样、最动人的体验。但是，如果让老师把这些体验写出来，就会出现“眉毛胡子一把抓”的情况，什么都想说出来、什么都想写进去。单看文本内容，其教育故事、工作内容确实很动人心，但研究不只是感性的表达，更需要理性的思考和深度的剖析。主线不够明确、焦点不够清晰，是老师研究中最常见的问题之一。

所以教师更喜欢“说”，而不愿意“写”，“会说不会写”也成了教师研究的主要困境之一，制约了教师将“做”转化为教育研究成果。如果非让老师把“说的”变成“写的”，则很有可能输出“流水账”式的文章，类似于那种未经反思、未经“雕琢”的“语音速记”。另外，老师学习的时间不对位、学习的内容不对位、学习的形式不对位、学习的目的不对位等等，都会阻碍写作。

二、教师写论文困难的原因

（一）专业知识要求高

教研论文通常聚焦于特定学科教学研究的方面。老师们不仅要对该学科知识体系有深入地掌握，还要了解学科前沿动态、研究方法等。例如，在数学教研论文中，数学老师需熟知数学理论及教学模型，像建构主义教学理论在数学教学中的应用等。若对数学专业知识一知半解，很难提出有价值的观点，无疑增加了写作难度。

（二）教研研究方法复杂

严谨的教研论文需要科学的研究方法支撑，常见的有实验研究法、调查研究法、行动研究法等。我们虽然每天上课，但是很多老师对教研论文的研究还是很肤浅的，因为根本不知道怎么写。以实验研究法为例，要精心设计

实验方案，包括选取合适的实验对象、设置对照组、控制无关变量等一系列复杂操作。

（三）要求论文创新观点

教研论文虽然来源实践，但是也需要有一定的创新观点。学术领域注重创新，教研论文也不例外。老师们喜欢东扯扯西扯扯，AI 一下，这样的教研论文是很难有创新的，因此老师们需要在已有的研究基础上，挖掘新的研究视角、提出独特的教学策略或发现新的教育现象。比如在探讨线上线下混合式教学时，要突破传统教学模式的局限，提出创新性的融合方式和评价体系。

（四）要求论文结构严谨

一篇高质量的教研论文要有清晰、严谨的逻辑结构。从引言提出问题，到文献综述梳理前人研究，再到研究方法、结果与讨论，最后得出结论，每个部分都紧密相连。例如在讨论部分，要依据研究结果进行深入分析，与前文的研究目的和方法相互呼应，逻辑不能有丝毫混乱。很多老师写的教研论文就是逻辑结构不严谨，读者会难以理解研究思路和核心观点，小标题句子短短长长，没有认真考究其用词和方法。

（五）论文语言要求严格

论文言语要求严格。教研论文属于学术性写作，语言要求准确、规范、简洁。要避免使用口语化、模糊不清的表述。很多老师在写教研论文时候用“口水话”“口语化”说故事，讲方法，缺少一定的规范语言，这是不妥的。因此教师在阐述教育理论、研究成果等内容时，需运用专业术语，且表述要精确无误。像“教育公平”这一概念，在论文中需按照学术规范准确阐述其内涵和外延，不能随意曲解或简化。

1.2 教师写作可以发展思维力

思维力是指我们具有科学的思维能力。作为教育工作者，特别是基础教育领域的中小学教师，不仅要教授知识，更要激发学生的思维。激发学生的思维不能像容器里倒水一样，把各种思维往脑袋里塞，而是一种通过参加实践活动获得的，是需要学生主动获取。教师的思维力提升，才能引导学生具有思维力。而要做到这一点，需要一种强大的自我教育工具——写作。

写作不仅仅是写字、写文章，它还包括撰写论文、报告、材料，创作故事、小说、著作等。通过写作，可以不断磨砺思维，让世界变得更加生动和有意义。教师的写作虽有别于文学创作，但它同样能提升我们的思维能力和教育理解力。

教育写作主要涵盖了教育故事、教研论文和教育案例三个部分。这些写作形式不仅是教育的重要组成部分，还能提升个人的文化素养，促进思维发展和教育表达能力的提升。一个人的教育写作水平不仅与受教育程度有关，更与其思维能力、实践经验密切相关。重视写作能力的培养，通过持续地写作实践来提升自己的思维和教育表达能力，才能在教育的舞台上更好地引导学生，让他们在知识的海洋中自由翱翔。

一、培养成长思维

写作可以记录成长过程，可以培养成长思维。在幼儿园每个字都是心灵的印记，反映出我们对世界的初步认知。通过写字，我们学会了表达内心的思想和感情，为外界提供了解自己的窗口。这种认知深化了对文字和思维的理解，激发了对未来的憧憬和对知识的渴望。随着年龄的增长，到了小学阶段，开始尝试写作，从简单的词语和句子开始练习。从撰写简短句子到组织完整的文章，每一步都见证了我们的成长。作文和日记是最常见的形式，通过这些训练，学会了观察、思考和总结。写作文锻炼了我们的叙事和逻辑思

维能力，使思考更加严密和有逻辑。虽然小学时期的作品多数是模仿和简单叙事，但这种“写”的训练在成人眼中或许微不足道，却是成长的必经之路，也是我们主动获取思维力的重要手段。

到了中学阶段，开始独立思考，培养辩证思维。这种思维方式使我们更深刻地理解事物，更从容地处理问题。学会了如何通过更有哲理的文字表达思想和情感，并开始以全新的批评视角审视世界。这是个人思维力发展的关键时期，需要我们抓住机会激发潜力。记得我在中学时期向县报投稿了许多作文，其中两篇得以发表，内容涉及亲情和励志等主题。这次经历产生了深远影响，激发了我对写作的浓厚兴趣。从“写字”到“写作”，标志着正式踏入了写作的旅程，真正感悟到了成长的思维。到了大学，开始打开更广阔的世界，原来写作存在内在的逻辑，华丽的辞藻是一种，严密的论证是一种，繁琐的数据是一种，文化的传承是一种，精神的志趣是一种。这个世界，因写作而精彩，写作而知知识的海洋是这么的宽广，思维力就在这个时候更加有深度了。

当迈入职场，教育教学工作的繁忙充满了我的生活，没有过多时间思考，打开电脑，记录着每天的班主任心得体会，一些教育生活的琐碎事情。这样断断续续两三年，大约 10 万字，有的只在电脑上，没有发表过，我看过特级教师的叙事，读过名师的经验，悟过优秀教师的表达，之后参加未来网络教师学院，立志要让写作成为一项重要的技能，然而，彷徨、迷惘、模仿、实践、失落、再迷惘、再实践、再失望，一路思考下来已经习以为常，后来发现除了路上的写作的痕迹，陆续开始在各种期刊上发表，渐渐地我发现这种成长思维带来的满足感，让我深知道，过程就是培养思维力，敲下一个个字符就是培养思考力。后来学写总结、报告、写材料、写计划……这些都考验着我。这时候的“写”不再是写作，而是一种思考活动，是一种思维活动，是一种精神上自我释放的活动，是一种生命成长过程中不可缺少的部分。

二、培养批判思维

教师需要批判性思维，需要培养学生具有批判性思维，这是培养创新人才的特征。批判性思维是我们对信息进行客观分析、推理和评价的能力。在

信息爆炸的时代，批判性思维显得尤为重要，而写作正是培养这种思维的有效途径。通过写作，我们可以学会对信息进行筛选、分析和判断，从而培养我们的批判性思维能力。我们需要引导学生对知识进行深入思考，不盲目接受信息，而是学会分析和判断。这种思维方式不仅有助于提高学生的学术水平，还能培养他们独立思考和解决问题的能力。

写作是一种实践批判性思维的方式。在写作过程中，需要不断地提问、分析、推理和评价，这些都是批判性思维的重要组成部分。通过写作可以学会不轻易相信未经证实的消息，而是通过自己的思考和判断来得出结论。这种思维方式不仅有助于我们更好地理解世界，还能帮助我们做出更明智的决策。

批判式思维不仅能激发学生的创新思维，还能实现学生的深度学习。例如，我在物理课堂教学中，往往以增加物理情境，变换条件，讨论结论等方法，培养学生批判思维。我们在教学反思过程中，积极思考和写作，在写作中培养批判性思维，需要具有开放的心态和勇于挑战的精神，需要学会接纳不同的观点和意见，并从中汲取有益的启示。同时，我们也需要时刻保持警惕，避免陷入思维狭隘和固执己见的境地。只有这样才能在写作中真正发挥批判性思维的力量，让我们的思考更加深入、全面和客观。

三、培养逻辑思维

逻辑思维是人们通过概念、判断和推理等思维形式来认识和理解事物的过程。教育写作是一种实践逻辑思维的方式。教师要清楚学科知识结构的内在逻辑，才能更好地进行教学研究。学科知识的内在逻辑解析，需要教师钻研和反思，而写作是最好的提升方式。通过写作，我们可以学会如何清晰地表达自己的观点，如何组织语言和结构，如何使文章更加有说服力。这种思维方式不仅有助于我们更好地表达自己的思想，还能使思考更加严密和有逻辑。

在写作过程中，需要不断地思考、分析和推理，这些都是逻辑思维的重要组成部分。这种思维方式不仅有助于我们更好地理解世界，还能帮助更好地表达自己的思想。只有具备逻辑思维能力，我们才能更好地理解和传授知识，

才能更好地引导学生进行思考和探索。因此应该重视写作能力的培养，通过持续地写作实践来提升自己的思维和教育表达能力。

在写作中培养逻辑思维，需要我们注重文章的条理性和层次性。首先，要学会合理地安排文章的结构，使文章从整体到局部都呈现出清晰的逻辑关系。其次，要学会使用适当的过渡词语和句型，使文章的转折和层次更加自然和流畅。最后，还要注重推理的严密性和论证的充分性，使文章的观点和论据相互支持、相互印证。

为了更好地培养逻辑思维能力，我们可以尝试不同的写作方式和风格。比如，可以从简单的论述文开始，逐渐尝试说明文、议论文、对比文等不同的写作类型。在写作过程中，可以借鉴他人的优秀作品，学习他们的逻辑结构和表达方式，从而不断提升自己的逻辑思维能力和写作水平。尽管近年来科技飞速发展，出现了 AI 写作，很多人认为，人工写作过时了，总有被机器代替的，但我认为仍需坚持自己写作，因为只有通过自己的思维转化，才能真正创造出属于自己的内容。虽然机器写作速度很快，但它无法提升我们的思维力，我们的思维力还是需要自己的参与过程。从写字到写作，从写作到写论文，从写论文到写报告，从写报告到写任何材料，无不体现个人的思维力。没有思维力，会迷失自我，被机器替代也是早晚的事情，为了不被 AI 替代，要更加独立思考地写作。

总之，真实的写作，才属于我们自己的思维。写作是一种重要的思维训练方式，通过持续的写作实践，我们可以不断提升自己的思维和教育表达能力，写作可以帮助我们提升成长思维、批判思维和逻辑思维能力。

1.3 优质教研论文特征与内涵

教育写作包括教学论文、教学案例、教育故事。在中小学教学期刊上，常常看到一些优质教学论文，尤其是一些名师、特级教师发表的文章，有时候让人读了以后无不让人惊叹！会有些老师在想，为什么人家写得如此之好呢？好羡慕！也有些老师在想："这没有什么呀？我也知道这样做，可是我写不出来。"还有些老师在想："人家有水平，有专家指导，看看有什么可以学的。"等等。是的，遇上一篇好的教学论文，往往总是给人很多的思考，总是指导我们的教学和实践。优质的教学论文，可以点拨我们的教学难点，可以提升我们的专业成长，可以改变我们的观念，可以改善我们的教学行为，从而提升教学效率和教学质量。

那么，一篇优秀教学论文要怎么判断呢？我认为需要"三"看：一看真问题解决；二看论证方法新；三看表达清晰流畅。

一、看真问题解决：要言之有理

一篇优质的教学论文，需要明确论点和问题，不能稀里糊涂，让人读了都不知道写什么。因为我们是要解决真问题，解决教学实践中的真实存在的问题，不能写出一些看似高深，故意写得让人看不懂的论文。虽然教学论文是学术性文体，但是也不是为了学术故意搞一些非常古怪、深奥、高妙的词汇和理论，有些论文为了结题写一些故意不让我们一线教师看不懂的论文，这不能算是优质的教学论文。

言之有理指的是让人看得懂你论述的理是什么，比如你写的"培养学生思维发展"的教学论文，到底用了什么方法？是否解决了学生思维发展？做的实践是什么？有什么依据？要有真实的数据和实践才行呀。只要我们把教学中的真问题说透，自然就是可以成为好的论文，因为这是大家都在困惑的问题，当你的论文解决了真问题，不是人云亦云，而是实实在在解决问题，自

然就是大家喜欢的论文。

二、看新论证方法：要言之有法

教学论文是一种论证性的学术文体，自然就是要有一定的论证方法。好的论证肯定离不开好方法。比如传统的“举例子”“类比法”“演绎法”“归纳法”等作为教学论文的论证方法，是比较常见的。例如，你想写一篇“关于高中物理学困生的听课指导与策略”这篇论文，你至少要举出几个案例和实践，通过这些案例归纳出好的方法和策略，这样才能让读者信服。论证方法当然包括技术方法，有很多信息技术、多媒体技术、AI 技术等等都可以。当前，AI 技术是比较火热的，如果你运用得好自然就是好的论文，为什么？因为你用的方法是最新的，大家都没有用，说明你有创新，自然就是好的教学论文。

因此，优质的教学论文有时候往往用好的技术方法相得益彰，论证非常贴切，让读者心服口服，也让老师们得到很多收获。例如，你要解决一道关于高考真题的解题方法和误差分析，可以通过“GGB”“人工智能”等工具，分析图像数据，通过动画解决问题，以图像、表格、图表展示出来，自然就是一篇好论文，给大家呈现的是方法创新的，言之有法的。

三、看流畅的表达：要言之有格

论文需要良好的语言表达，流畅的语言是优质论文又一特征。语言不清晰，让人读着读着都想放弃了，那还能称什么好论文呢？只有让人读了还想读，看了还想看，思考了还想思考的论文才是优质的。

教学论文读者自然是教师居多，我们写论文自然要有读者意识，所用的表达让读者看得懂，喜欢读，读得顺畅，规范有格达，才是好的教学论文标志。我有时候读到一些名师和优秀教师写的论文，语言很亲切，很有感觉，哪怕论文用词很普通，表达也很朴实，但是大家读了后就感到很温暖，感受到有力量，这就是语言的魅力。

从这点来说，优质的教学论文是需要有“真感情”的，需要有真实的情感和清晰的文字表达，少一些 AI 机器味，这样才容易引起读者共鸣。总之，我们要看看教学论文的观点是否真实，看看论证方法是否新颖，看看语言的运

用是否流畅，自然就是一篇不错的教学论文。未来我们写论文就是朝这个方向写，一定能写出优质的教学论文！

1.4 中学物理教师为何要写教研论文

多年的教学研究和论文撰写经历，让我深深的认识到作为一名教师撰写论文的必要性，这是教学研究的必选项，是自我发展的内在需求。大量实践证明，新时代教师离不开论文的写作与发表。一个老师擅长于写作和记录的老师，他一定是一个成长最快、内心最强大、思考最深刻的老师。在教育不断发展变革的当下，中学物理教师承担着培养学生科学素养、传授物理知识与技能的重要使命。

教研论文作为教师教育研究成果的重要呈现形式，对于中学物理教学的发展具有不可忽视的价值。然而，部分教师对撰写教研论文的意义认识不足，认为其与日常教学工作关联不大。实则不然，撰写教研论文对中学物理教师自身的专业成长以及物理教学质量的提高都有着深远影响。

一、总结教学实践经验

（一）梳理教学思路

中学物理教学内容丰富多样，从力学、热学、电磁学到光学等，每个板块都有独特的教学重点与难点。在日常教学中，教师会不断尝试各种教学方法与策略。例如，在讲解牛顿运动定律时，有的教师可能采用实验引入法，通过演示小车在不同受力情况下的运动状态，让学生直观感受力与运动的关系；而有的教师则会先引导学生回顾生活中常见的物体运动现象，如汽车刹车、篮球滚动等，再引入理论知识。这些不同的教学尝试背后都蕴含着教师对教学内容的理解与思考。

撰写教研论文时，教师需要对这些教学实践进行系统梳理，清晰地呈现教学思路的发展过程。从最初的教学设想，到实际教学中的调整与改进，再到最终的教学效果反馈，都能在论文中得以体现。这种梳理不仅有助于教师自身对教学过程的反思，也为其他教师提供了可借鉴的教学路径。

（二）沉淀教学智慧

在长期的教学实践中，中学物理教师会积累许多宝贵的教学经验，这些经验是教师在面对各种教学情境时所展现出的教学智慧。比如，在处理学生对物理概念理解困难的问题上，有的教师会运用类比的方法，将抽象的物理概念与生活中常见的事物进行类比。在讲解电场概念时，将电场类比为重力场，学生就更容易理解电场的力的性质和能的性质。

又如，在组织物理实验教学时，教师会总结出如何引导学生正确操作实验仪器、如何培养学生观察实验现象和分析实验数据的能力等经验。通过撰写教研论文，教师将这些教学智慧以文字的形式沉淀下来，使其得以保存和传承。其他教师在阅读这些论文时，可以从中汲取经验，避免在教学中走弯路，从而提升整个中学物理教学群体的教学水平。

二、提升教学质量

（一）优化教学设计

教研论文的撰写要求教师对教学内容进行深入分析，包括教学目标的确定、教学重难点的把握以及教学方法的选择等。在研究过程中，教师会不断思考如何使教学设计更加科学合理。例如，在设计“欧姆定律”的教学时，教师通过查阅相关文献资料、分析学生的学习特点和已有知识基础，可能会发现传统的直接讲解定律内容和公式推导的方式，学生理解起来较为困难，且缺乏对知识的实际应用能力培养。

基于此，教师在教研论文中可以提出一种以问题驱动为导向的教学设计方法。首先，通过展示一些生活中与电流、电压、电阻相关的现象，如手电筒亮度调节、电炉丝发热等，引导学生提出问题：电流与电压、电阻之间存在怎样的关系？然后，组织学生进行实验探究，让学生在自主探究过程中得出欧姆定律。这样的教学设计，将原本枯燥的知识传授转变为学生主动探索知识的过程，不仅能提高学生的学习兴趣，还能加深学生对知识的理解和应用能力，从而优化了教学设计，提高了教学质量。

（二）促进教学反思

撰写教研论文是一个深入反思教学过程的契机。教师在回顾教学活动时，会对自己的教学行为、学生的学习表现以及教学效果进行全面审视。例如，在某堂物理课上，教师讲解了“楞次定律”这一较为抽象的知识点，然而从学生的课堂反馈和课后作业情况来看，学生对定律的理解和应用存在较大困难。

在撰写教研论文时，教师会深入分析导致这一问题的原因，可能是教学方法过于理论化，缺乏直观的实验演示；也可能是在讲解过程中没有充分考虑学生的思维特点，导致学生难以跟上教学节奏。通过这样的反思，教师在后续的教学中就可以针对性地进行改进，如增加实验演示环节，让学生通过亲身体验磁通量变化时感应电流的产生及方向，加深对楞次定律的理解；或者调整讲解方式，采用更通俗易懂的语言和形象的比喻，帮助学生理解抽象的概念。这种基于教学反思的改进，能够不断优化教学过程，进而提升教学质量。

三、推动教师专业发展

（一）深化专业知识

中学物理教师在撰写教研论文时，需要对物理学科知识进行深入研究。例如，在探讨“相对论在中学物理教学中的渗透”这一主题时，教师不仅要对狭义相对论和广义相对论的基本原理有深入理解，还需要研究如何将这些高深的理论知识以一种适合中学生认知水平的方式融入教学中。这就要求教师阅读大量的专业文献，包括相对论的经典著作、相关的学术研究论文等，从而拓宽自己的知识视野，深化对物理学科知识的理解。

在研究过程中，教师还会接触到物理学的最新研究成果和发展动态，如量子物理在现代科技中的应用等。将这些前沿知识引入到教研论文中，并思考如何与中学物理教学相结合，有助于教师保持对学科知识的敏感性，不断更新自己的知识体系，提升自身的专业素养。

（二）提升研究能力

撰写教研论文是一个系统的研究过程，从选题、查阅文献、制定研究方

案、收集数据到分析数据、撰写论文等各个环节，都需要教师具备一定的研究能力。在选题阶段，教师需要敏锐地捕捉中学物理教学中存在的问题或具有研究价值的热点话题，如“如何利用虚拟现实技术优化物理实验教学”。这需要教师对教学实践有深入地观察和思考，具备发现问题的能力。在查阅文献过程中，教师要学会筛选和分析相关资料，了解前人在该领域的研究成果和不足之处，为自己的研究找到切入点。制定研究方案时，教师要合理设计研究方法，如采用实验研究法、问卷调查法或案例分析法等，并对研究过程进行严谨地规划。在收集和分析数据阶段，教师要掌握科学的数据处理方法，确保研究结果的可靠性。通过不断撰写教研论文，教师的研究能力将得到逐步提升，这种能力不仅有助于教师在教学研究领域取得更多成果，也能为其解决教学中的实际问题提供有力支持。

四、拓展学科知识影响力

（一）促进校际交流

中学物理教研论文是教师与其他学校同行进行交流的重要载体。在教育领域，不同学校的物理教师在教学理念、教学方法和教学资源等方面存在一定差异。通过发表教研论文，教师可以将本校的优秀教学经验和研究成果分享给其他学校的教师。例如，合浦廉州中学物理教师在论文中介绍了本校开展的“物理科技创新活动”的组织模式和实施效果，包括如何引导学生参与科技小发明、物理模型制作等活动，以及这些活动对学生物理学习兴趣和实践能力的提升作用。其他学校的物理教师在阅读该论文后，可能会借鉴这种活动模式，结合本校实际情况开展类似的活动。教师也可以通过阅读其他学校教师发表的教研论文，学习到不同的教学思路和方法，从而促进校际之间的相互学习与交流，推动中学物理教学在更大范围内的发展。

（二）参与教育学术研讨

教研论文也是中学物理教师参与更高层次教育学术研讨的基础。在各类教育学术会议和研讨会中，物理教育相关的研究成果是重要的交流内容。教师撰写的高质量教研论文可能会被会议组织者选中，作为大会发言或分组讨

论的材料。例如，在北海市高中物理教学研讨会上，教师可以通过宣读自己的论文，向来自全市的专家学者和一线教师介绍自己在物理教学研究方面的成果。在这个过程中，教师能够与同行们进行深入地交流和探讨，听取专家的意见和建议，进一步完善自己的研究成果。同时，参与学术研讨也为教师提供了一个了解物理教育最新研究趋势和前沿理念的平台，有助于教师将这些先进的理念和方法带回学校，应用到实际教学中，从而提升中学物理学科知识在教育领域的影响力。

五、传播教育理念

（一）引领教学方向

有老师说："我没有什么教育理念，我就是每天上好课。"实际上，追求每天上好、做好常态课的教学就是其自身的教学理念，只是这个教育理念是否符合新课改要求。中学物理教师撰写的教研论文往往蕴含着一定的教育理念。例如，当前教育领域强调培养学生的核心素养，一些教师在教研论文中就会围绕如何在物理教学中培养学生的物理观念、科学思维、科学探究和科学态度与责任等核心素养展开研究。他们可能会提出以项目式学习为载体，引导学生在解决实际物理问题的过程中发展核心素养的教学理念。这种理念通过教研论文传播出去后，能够为其他物理教师提供教学方向的指引。教师们在阅读这些论文后，会在自己的教学中尝试融入相关理念，调整教学目标和教学方法，从而推动整个中学物理教学朝着培养学生核心素养的方向发展。

（二）推动教育改革

随着时代的发展，教育改革不断推进，中学物理教学也需要与时俱进。教研论文可以成为教师推动教育改革的有力工具。例如，在新一轮课程改革背景下，强调课程的综合性和实践性。物理教师可以通过撰写教研论文，探讨如何打破学科界限，将物理知识与其他学科知识相融合，开展跨学科教学实践。如在"能源与可持续发展"的教学中，将物理知识与化学、地理等学科知识相结合，引导学生从多个角度分析能源问题。论文的传播，让更多的教师认识到跨学科教学的重要性和可行性，从而积极参与到教育改革中来，推

动中学物理教学在课程设置、教学方法和评价方式等方面的改革创新。

（三）提升幸福指数

教师通过撰写和分享教研论文，不仅能提升教学质量，还能在精神层面获得满足感，进而提升幸福指数。教师将自己的教学经验和创新理念转化为文字，并得到同行和专家的认可时，会产生强烈的成就感。这种成就感源于对教育事业的贡献和自我价值的实现。同时，教研论文的发表也为教师提供了更多与同行交流的机会，在交流中，教师能够感受到来自同行的尊重和认可，这种被尊重和认可的感觉会进一步增强教师的职业幸福感和归属感。

中学物理教师撰写教研论文不仅有助于教师总结教学实践经验、提升教学质量，还能推动教师自身的专业发展，拓展学科知识影响力，并传播先进的教育理念。在教育不断发展的今天，中学物理教师应充分认识到教研论文撰写的价值，积极投身于教育研究工作，通过撰写高质量的教研论文，为中学物理教学事业的发展贡献自己的力量。学校和教育部门也应重视对教师教研论文撰写能力的培养，提供相应的培训和支持，营造良好的教育研究氛围，共同促进中学物理教学质量的提升和教育事业的进步。

1.5 优秀教师的基本特征

优秀教师是立教之本，兴教之源，强教之基。作为教师，我们要思考如何变为更优秀。年轻教师要迅速成为优秀教师，除了需要勤奋努力、一股热爱、积极进取的精神，还需要多观察和总结优秀教师的特征“密码”。由于工作的原因，我经常有机会接触各级优秀教师，有校级的、县级的、市级的等等，发现作为一名优秀教师除了要遵守国家法律法规、师德师风优良、崇高道德品质之外，在业务上优秀教师还具有以下四个特征。

一、始终保持自觉学习习惯

著名教育家、国家督学成尚荣老师告诉我们，教师需要规划需要成长，更需要养成学习习惯。教师是专业技术人员，教学是专业学术活动。老教师教学经验丰富，在业务上、教学技能、教育理念等方面相对比较成熟，但也很容易出现职业倦怠。自我教育和自觉学习，长期扎实地实践与思考是优秀教师的品格特征，也是其专业能力不断发展的核心动力。只有不断保持学习才能让教师追求卓越，从优秀走向更加优秀。教育观念和教学理念常常随社会发展更新换代，如果不保持学习的能力，无法胜任未来的教育活动。

教师活到老学到老，需要终身学习。我曾经以“知识为中心”转变为现在“以学生发展为中心”的教学理念；从曾经以“教师为主讲”到现在以“教师为主导”的教学方法，这些都是学习的结果，其中不乏自我教育的因素。在长期的学习过程中，不但没有职业的倦怠感，反而把教学工作的幸福状态延伸到生活当中，把教学工作作为生命中最有意义、最有趣的事情来做。在飞速发展的 AI 时代，保持自觉的学习习惯，能让教师的知识变得更加丰富和博学，有老师说，我们怎么学得过 AI，我们躺平算了，我们能躺平吗？不能！

优秀教师，面对新时期教育环境育人方式更加游刃有余。例如，优秀教师每次参加完一项轰轰烈烈教研活动的时候，总是思考如何总结？如何推广

方法？如何以通讯报道的形式写出来？不懂写怎么办，查资料学呗！写点总结通讯在美篇、公众号、新闻媒体等发布，以对成果推广和营造教育教学气氛，既可以促进大家对教育的关注和认识，也可以激励教师们不断参加培训学习。

写教研活动通讯作品就是自觉学习的过程，这个过程会让教师不断进步，专业能力不断成长，不断优化教学设计，从而作用于教学实践。这些看似与教学没有关系，实际上我们在做这些文字整理过程中是提升工作效率的。最直接的表现就是我通过文字整理出来，做课件 PPT 的时候，因为业务比较熟悉，因此几分钟的排版和找资料，但是没有学习和研究的老师可能要好几个小时，甚至好几天，想想什么叫效率？因为平时没有学习的习惯！

在现代快节奏的社会，每一位老师非常繁忙，为了能快速写总结和通讯作品，就会让部分老师们懒得动脑，以前就是到网上找“百度”，现在就找“豆包”“deepseek”等等，我觉得这就违背了教研培训的初衷，也违背了教研活动的宗旨，更违背了自觉学习的习惯。我一直强调，我们的目的是要教师主动学习、主动参与、自觉学习，把平时的总结内化为自己的心得，融入我们的思维当中，不能过分依赖 AI。在任务驱动下，将写作从被动接受转变为主动探索，使任务内化为自觉行动，学习转化为日常习惯，这是优秀教师显著特质。

二、具有自己独特的教学风格

教学有法，但教无定法。充满个性的教学是优秀教师的共同特征，一个成熟优秀的教师一定有自己独特的教学风格。教学风格是教师技能、个性、教育技巧、价值观念的综合体现，也是教师成熟的标志。有些优秀教师成熟比较快，有些优秀成熟比较慢，但无不有独特的教学风格支撑自己的教学魅力。严谨求学的教学风格、风趣幽默的教学方法、生动形象的教学方式等都能体现教学风格。教学风格是根据自己所在的学校环境、教育生态、教学过程等因素下长期以来形成的结果。

有些优秀教师追求风趣幽默、学生喜欢、生动形象、旁征博引的教学风格，使课堂富有激情和富有感染力，既能学习广博的知识，也能在轻松快乐的课堂环境中度过美好的学习时光，学生无不喜欢和流连忘返；有些优秀教师

常常反思自己的教书育人策略，不甘心平庸，坚持能把自己的教学与实际相结合，与身边很多重大事情、事件相结合，寻找教育教学的契合点，出现一些新思想新论断；有些优秀教师独特教学风格，能保持一定的思考力，通过听课、评课、教学、研讨、主题讲座推广教学理念，还经常将其文章发表在报刊，让其教育思想变得更加充沛，有活力、有灵魂。

优秀教师还会表达，经常通过文字表达出对教育规律的探索和诠释。其中，教育叙事就是一种表达方法，优秀教师善于利用教育叙事说故事，以教育理论为基本出发点，揭示教育过程中运用的教育规律。我们在网络、期刊上、社交媒体上常常看见朱永新、汤勇、李镇西、王晓春等教育名家作品，他们无不以教育叙事为擅长，体现出教育名家们的风格。当然，优秀教师的表达远不止这些，但无论哪一种类型风格，他们都能“以文载道”，他们通过文字传递教育智慧，启发同行，引导学生。

三、引领本学科教育教学改革方向

实践证明，每一轮新课程改革，都离不开优秀教师的探索和教学实践。优秀教师不仅具有多年教学经验和技能，还指导青年教师不断成长。示范引领势必会与很多老师紧密联系，与很多优秀教师相互切磋，这会让优秀教师更加优秀。教育是培养人的一项复杂的活动，教育工作是实践性很强的工作，专业性是工作的特点，没有专业的知识是不行的，特别是基础教育工作，不仅教学经验需要长期实践，还需要前辈们不断指导。优秀教师既能把优秀经验传递给青年教师，还能推动教育教学改革。

优秀教师能引领本校、本地区教育改革方向，能站在教育前沿和教育高度去审视教育实践，他们高屋建瓴而又心胸开阔，辛勤耕耘而又豁然开朗。例如，陶行知的“生活教育”、陈鹤琴的“活教育”理论、魏书生的“教育最高境界，是自育自学”、朱永新的“过一种幸福完整的教育生活”等等无不体现教育理念和教学改革方向。优秀教师在组织课堂过程中总能把时间还给学生，无论在知识讲授还是思维启发，无论是教学策略还是教学设计，无论是教学思路还是课堂实施，都能让听课的师生眼前一亮，让其教学理念延伸至课堂。

事实证明，优秀的教师能准确把握本学科教育教学改革方向，这是又一显著特征。优秀的教师能始终站在教学改革的前沿，他们能利用有效的教育信息、教学培训、教研活动等场合优化学习效果，能让学生参与课堂，以学生自主学习为主导，能以发展学生为目标，不唯权、不妥协，真思考、真研究。

四、具有较强的教育教学研究能力

教学是学术。教育研究作为教师基本技能，更是优秀教师必备能力。优秀教师除了课上得好、学生喜欢、家长认可、学校放心外，还应具备较强的教育教学能力，就是具有很强的反思研究能力。没有教育教学研究能力，想成为优秀教师是站不住脚的，研究能力的培养需要教师对问题不断质疑，不断探索，利用自己的教学实践去论证、分析、解决提出的问题。

教学研究过程也是教师专业“第二次成长”过程，没有研究和反思，教书三年就会选择“躺平”、选择“摆烂”，要摆脱这样的职业困境，就需要教学研究。对于教师研究能力的表述，著名教育家苏霍姆林斯基说过，要想让教师的劳动能够带来一些乐趣，就应当把教师走上从事研究这条道路的路来开辟出来。所以教师只有走向研究，学会研究，在研究中成长，才能真正享受做教师的幸福。

研究能力表现在对文献的阅读、对问题的研究、对当前教育改革的独到见解、对教育思想的深度思考等等。研究离不开文章的阅读和写作，“文以明道，文以载道。”这是古人给我们在写作时候所需具备的基本理念。那么，教育专业研究写作观是什么？如果写出的文章让读者看不懂、读起来费劲、找不到观点、像云里雾里一样抓不住重点，这样的写作意义不大。优秀教师研究的问题总是让人破云开雾，撰写文章和论文总是言简意赅。例如，优秀的教师在研究新课程教学标准时候，总是首先改变自己的教育理念，积极把解题变成积极问题，有效组织情境教学，深入挖掘和开发情境教学，完善以物理实验为情境的重要教学载体，能做即做，能分组就不演示，能演示就不看视频，能看视频就不讲解的有效组织情境教学。

因此，能写作是优秀教师最大特点。优秀教师不仅精于将复杂的教育理论转化为生动易懂的教学实践，更擅长通过精炼有力的文字，将教育现象背

后的本质规律清晰呈现。优秀教师的写作往往直击要害，既避免空泛议论，又拒绝堆砌术语，而是以具体案例为载体，以逻辑推演为脉络，让读者在字里行间感受到教育智慧的流淌。这种写作能力源于持续的教学反思与学术沉淀，他们常将课堂观察、学生反馈、跨学科思考转化为研究素材，通过论文、随笔、案例分析等形式输出成果，既推动个人专业成长，又为同行提供可借鉴的范式。更重要的是，优秀教师的写作始终围绕”立德树人”的根本任务，将教育理想融入文字血脉，使每篇文章都成为传递教育温度、启迪教育思维的火种。

以上是优秀教师身上都有一些共性，但无论怎么归纳这些特征，我们都会看到他们既是探索者也是实践者，既是教育的代言人也是教育推广人。他们总是不断进步，不断认识自己的不足，不断自我教育，也是这些优秀教师成长的关键，实现自我、跨越自我是他们永不满足的追求目标。

后记：耕耘与写作，成长与感恩

在教育的田野上，我们是辛勤的农夫，播种知识，灌溉智慧，期待着学生心灵的花朵绽放。作为一名中学物理教师，我不仅在课堂上耕耘，更在文字的海洋中探索，用写作记录教学心得，分享教育经验，反思成长历程。

成长是一个漫长而艰辛的过程，但在这个过程中，我收获了无数的感动与感恩。感谢廉中，是学校给了我平台，让我不断教学实践和探究；感谢学生，是他们的好奇心和求知欲，激发了我们不断前行的动力；感谢同行，是他们的智慧和经验，让我们在教育的道路上不再孤单；感谢家人，是他们的支持和理解，让我们能够全心投入到教育事业中。

缘定廉中，十九年前，2006 年的我，怀揣着对教育的满腔热忱和对未来的期待，在求职浪潮中，被合浦深厚历史底蕴所吸引，被这所两广重点中学、百年名校所吸引。我第一次见廉中校门，右侧赫然矗立着“廉州中学”四个楷书大字，笔力遒劲，左侧还有“广西区示范性普通高中”字样。踏入校门，一条笔直宽阔的大道映入眼帘，棕榈树分别站在两边，顿感校园之宏伟和心胸之开阔。我走进校园，看见绿树成荫，第一次见到芒果树和龙眼树，中心广场与两侧校道尽收眼底。左侧文化长廊布满校友和活动图片，彰显学校深厚底蕴，右侧的教学楼区静谧而幽雅，仿佛能听到昔日学子们琅琅的读书声。教学楼与宿舍区遥相呼应，布局之合理，一览无余。校内的海角亭，庭院式建筑，中轴线对称，红墙绿瓦，飞檐凌空，回廊环绕，散发出浓郁的古朴气息。魁星楼、海门书院、西门江、海角池、图书馆、大榕树、小廉中、绿草地，宛如一幅诗意的画卷，寓意着廉中人才辈出，桃李满天下。

那一刻，我知道自己将在这里度过一段难忘的时光，将在这个校园里留下属于自己的记忆，带着对未来的无限憧憬，开启教师职业生涯新篇章，与廉中一同成长，共同书写未来的精彩。

我初到合浦，很多地方不适应，常常出现烦躁、抗争情绪。比如气候炎

热、紫外线强、饮食清淡、工作时间长、同事关系不融洽、教学经验缺乏等等，但随着班主任工作的忙碌，我忘却了烦恼，慢慢学会了适应，适应了每天的按部就班、每天的三到位、每天的宿舍查寝、每天的与学生打成一片。

为了尽快适应廉中的教育生活，工作上我如饥似渴地听优秀教师的课，虚心向有经验的班主任学习。给我印象最深的是已经退休的特级教师——颜继伟老师，我经常向他请教物理教学的问题。有一次，在准备《变压器的原理》一课时，我希望能参考他的备课记录。当我翻阅他的备课本时，不禁为之一震，那备课本的整洁程度令人叹为观止，其整齐、规范的书写，如打印机般，让我深感敬佩。我意识到，作为一名新教师，我必须更加努力地学习，不仅在书写上，更在为人处世上。颜老师的诚恳和谦逊的精神，对我影响深远。生活上我积极向领导、同事咨询各种问题，我因不会说廉州话，常常去问政教处已经退休的陈佩玉老师问题，她总是告诫我："小秦，先努力工作，以后先苦后甜。"她的话语时刻提醒我，对待生活的态度要积极。

廉中，为我们刚毕业的青年教师提供了拼搏的舞台。于是，我尝试改变，改变自己原有的心高气傲，改变自己的心浮气躁，开始思考下一步追求什么样的教育生活，从研究课堂教学开始，研究教研问题开始，从教育写作开始。心有大，舞台就有多大。廉中为我提供了这个大舞台，让我能够尽情施展自己的才华，实现教育梦想。耕耘是辛苦的，拼搏是奋进的，努力总能让人充满惊喜和感动，每年目睹一批教师光荣退休，我便深刻感受到自己在廉中耕耘的岁月又增添了一年。每当送走一届高三毕业生，我都会深刻体会到，付出与收获成正比，这份感悟不仅感动了我自己，也深深影响了学生。我坚信在廉中努力拼搏一定能成就自己。

廉中，作为珠乡百年名校，优美校园环境和丰富资源为教学研究提供广阔天地，还拥有光荣的革命校史、各级的璀璨名师、勤奋的莘莘学子，这些都为我的专业成长提供了有利的条件。十几年来我见证廉中的变化，设施升级，资源增加，生源扩大，师资建设，教学改革。我的专业也不断成长，归纳起来有四个方面：研、读、写、讲。研是指课题研究。从 2008 年开始，我积极主动开展课题研究，在莫逢文老师的指导下，合作申报合浦县级课题并获得立项，由此我学会了如何运用科学方法分析问题、解决问题，提升教育科研能力。

至今，我参与大大小小的教研课题 20 多项，其中，主持广西区级课题 3 项。在廉中开展课题研究过程中，我不仅提升了专业研究能力，还收获了老师们的真挚友谊，收获了老师们的广阔胸怀，收获了学子们的拼搏精神。

读是指专业阅读。在廉中工作的第三年，我就意识到重复性教学工作不应成为我专业发展的障碍，需要走出职业倦怠。因此，开始广泛搜集并阅读相关文献，深入思考。为了加速个人成长，我频繁出入于廉中图书馆和阅览室，并且还每年订阅多种教育教学期刊。养成了经常阅读的习惯，就是在办公室、书房、杂物室、卧室每个地方都放几本期刊和教育书籍，只要坐下来时刻提醒自己终身阅读。

写是指教育写作。正是得益于研究和阅读，加上在廉中的教学实践，我开始教学反思，坚持教育写作：反思习题教学的路径、反思课堂教学的控制、反思课堂教学的设计、反思实验教学的有效等等。从教以来，公开发表反思教研论文、习题研究、教育心得等文章 100 多篇，并组织编写了 6 期内部物理教研期刊，为学校教研活动提供了丰富的校本课程资源。

讲是指交流互动。交流需要主动，在每次参与教研活动中，我积极主动与同事们一起交流互动，深入研究问题，不断探索如何将其更好地应用于物理教学中。在交流合作中，我学到了敬业精神、教学智慧和为人师表的真谛。每一次成长，我毫不犹豫与同事分享，通过分享教学比赛心得、论文撰写技巧、课题研究策略等等，在校内外开展各种讲座 20 多场，形成广泛而良好的影响。显然，没有同事的支持与合作，没有廉中这个大舞台，没有努力改变实践，我无法实现个人的成长。

合浦是我的第二故乡，我把青春献给了廉中。感谢廉中，让我在这里度过了十九年，这是我人生中最宝贵的时光，我已舍不得离开这里。感谢廉中，感谢廉中的同事们，他们是我成长道路上的良师益友，他们毫无保留地分享教学经验，在我遇到困难时伸出援手，给予鼓励和支持；感谢廉中的同学们，他们的积极向上、不断探索、永不言败的青春朝气成就了我，让我懂得要做一位有情怀的老师，让我明白了平凡的工作可以做得有意思，有意思的工作做久了就会变得有意义。从抗争到适应，从耕耘到改变，从成长到感恩。我满怀感激，感谢廉中这片教育的沃野，给予我成长的平台，让我从青涩走向成

熟，从懵懂迈向专业。

一路走来，廉中不仅让我走向专业，也赋予了我新的教育使命，展望廉中未来，我满怀信心，坚信它必将绽放更加耀眼的光芒。这次能出版本书，让我更加有信心，更加有希望，旨在与更多的老师们分享我的经验与感悟，希望能够激发更多教师拿起笔来，记录自己的教育故事，分享自己的教学心得。让我们一起在耕耘与写作中成长，在成长中学会感恩，用我们的智慧和热情，点亮学生心中的科学之光，共同推动合浦珠乡教育事业的发展。



秦付平，1982年8月出生，合浦廉州中学副校长，高级教师，广西优秀物理教师，全国县域普通高中头雁教师，广西教育学会教育管理委员会理事，长江大学兼职硕士研究生导师，北海市高中物理学科中心组成员，“雁阵工程”名师培养对象。曾荣获2024年全国中小学实验教学能手、自治区级教育精品课、北海市优质课一等奖、北海市高中教学先进个人、基础教育教学成果二等奖，珠乡英才优秀教师等荣誉。

2006年从教以来，主持广西区级教研课题4项，核心成员6项，指导青年教师并参与县、市、区级教研课题10多项。在《物理教师》《中学物理教学参考》《今日教育》《物理教学探讨》《中学物理》等专业报刊上发表论文、解题指导等文章100余篇，90余篇被中国知网全文收录。出版专著1部，主编校本学术期刊7期，曾担任《考试报（高中物理）》《高中数理化》等CN报刊特约撰稿人。



ISBN 978-7-89381-692-9

定价：76.00元